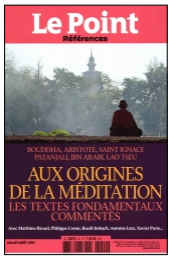
LE POINT REFERENCES
74 AVENUE DU MAINE
75682 PARIS CEDEX 14 - 01 44 10 10 10



JUIL/AOUT 14
Bimestriel

Surface approx. (cm²) : 467
N° de page : 48-49

Pour Fabrice Midal, « pape » français de la méditation, celle-ci ne se comprend ni sans philosophie ni sans poésie, d'où ses séances ouvertes à tous, qui mêlent Rilke et Bouddha.

Ainsi médite Midal

« Le monde à venir », annonce une plaque à l'entrée du 53, rue Raymond-Losserand, dans le 14e arrondissement de Paris. Là, tous les mercredis à 19 h 30, un petit homme vêtu d'une veste violette, lunettes rondes et crâne rasé, prend place sur une estrade devant quelque 200 personnes : Fabrice Midal, 47 ans, fondateur de l'École occidentale de méditation, ouverte à tous et animée, dit-il, par des bénévoles. Près de lui, sur une table, un bol en métal, un soliflore portant une rose, et un verre à pied. « Bonne nouvelle ! Ils vont couper le chauffage... la prochaine fois », lance le maître de cérémonie. Rires. « Si vous venez nombreux, poursuit-il, c'est parce que cela a à voir avec votre existence entière. » « Cela » ? La méditation, bien sûr. Suivent des instructions techniques sur la posture, le regard et le souffle. Surtout, recommande-t-il, « laissez les pensées traverser l'esprit, ne restez pas dans le contrôle ».

Fabrice Midal a été formé par le maître bouddhiste* Chögyam Trungpa.

LUMIÈRE INTÉRIEURE

Je m'élance dans mon corps. Midal finit par se taire. Respirations, quintes de toux, klaxons lointains. Douleur à l'aine. Je cligne des yeux. Suis-je vraiment présent ? Je sens la pièce, et plus loin la ville, et l'univers entier. En moi, la petite voix qui se moquait s'est tue. Un faisceau de lumière descend d'une lampe dans mon œil gauche. Impossible de le chasser sans changer de position. C'est comme une démangeaison que je laisse m'irriter. Très exactement, cette lumière n'est pas entre moi et la lampe, mais à l'intérieur de ma rétine. Je franchis avec elle la frontière de mon corps. Et reviens à moi brusquement : Fabrice Midal a frappé le métal du bol. Ding. Vingt minutes viennent de passer, sans que je m'en rende compte... Les questions fusent. Que faire pendant la séance quand on a mal ? Soif ? Peut-on s'allonger ? Réponses patientes du maître avant un nouvel exercice de méditation. Puis commence la « leçon », celle que tout le monde attend. « Vous tenez une tasse de thé. Buvez trois gorgées... "Et maintenant, vous devenez un avec le thé", dit un poète coréen. Comme c'est étrange et comme c'est simple », commence le maître, qui invoque ensuite son poète fétiche, Rainer Maria Rilke (1875-1926). Il se confie : il est allé visiter dans le Valais suisse la tour de Muzot, où le génie austro-hongrois a fini ses jours. Un lieu à la fois ouvert sur la vallée, explique-t-il, et fermé par ses murs épais. Comme le corps du méditant. Tout le monde écoute religieusement, l'esprit dans les Alpes suisses. Au bout de deux heures, fin de la séance. Les participants se ruent sur les étals couverts des livres du maître, dont un « Que sais-je ? », *La Méditation* (PUF), mais aussi des ouvrages sur le peintre Jackson Pollock, l'amour, la photographie et le philosophe Martin Heidegger... Fabrice Midal est un auteur éclectique.

TROUVER UNE ASSISE

Le maître nous reçoit un peu plus tard dans un appartement perché en haut d'une tour de La Défense. Air des hauteurs, vue splendide sur Paris. À ses côtés, son ami Alexis Lavis, agrégé de philo et accessoirement prof au sein de l'École de méditation. Question : « Fabrice Midal, qu'appelez-vous "méditation" ? » « C'est se poser, trouver une assise, à partir de laquelle on voit clairement. L'union de deux mouvements :

Tous droits réservés à l'éditeur

JÉRÉMY ANDRÉ

Séminaire de méditation animé par Fabrice Midal en avril 2014, à Dinard (Bretagne).

shamatha, le fait de se poser, et *vipassanâ*, la vue claire. » Cette définition, Midal la tient de son maître bouddhiste* Chögyam Trungpa (1939-1987), moine tibétain qui a fondé, en Écosse en 1967, les centres d'enseignement Shambhala, connus aujourd'hui dans toute l'Europe et l'Amérique du Nord. Un fêtard invétéré mort à 48 ans de son amour de la boisson, mais aussi un acteur clé de la laïcisation du bouddhisme auquel le disciple a consacré une épaisse biographie en 2002.

Mais Midal se reconnaît un autre père, le philosophe et biologiste Francisco Varela*, spécialiste de la conscience et grand lecteur d'Edmund Husserl (1859-1938), fondateur de la phénoménologie, ce courant philosophique qui étudie l'expérience du sujet et de la conscience. « Je dois à Francisco cette intuition fondamentale, reconnaît-il, que sans la phénoménologie, nous ne réussirions pas à implanter la méditation en Occident. Elle nous a permis de retrouver l'expérience de la *theôría*, "voir clair" en grec. Or, pour Aristote, la *theôría* est le sommet de la *praxis*, l'action qui a son but en soi. »

Pour lui, c'est évident, comme la philosophie, « la méditation est à la fois *praxis* et *theôría*. » L'action : se poser ; la théorie : voir clair. Mais, alors que Varela tentait surtout d'approfondir son étude phénoménologique, Midal, lui, repense toute la philosophie à la lumière de la méditation. Un nouvel Hadot (*cf.* p. 45) ? La comparaison avec le professeur du Collège de France ne semble guère lui plaire. « L'idée que la méditation ne se trouverait en Occident que chez quelques obscurs penseurs romains est un contresens. En vérité, toute véritable philosophie a une dimension méditative », assène-t-il.

UN MALENTENDU

Certes, poursuit Midal, « Hadot cherche aussi à guérir la pensée occidentale d'une abstraction excessive, mais en forçant le trait, il a perdu la philosophie ». L'helléniste n'aurait pas compris que le platonisme, acte fondateur de la philosophie, était déjà par son idéalisme même une sorte de méditation : « En appelant *Eidos* l'être de toute chose, Platon choisit un terme grec qui désigne le "voir". » Querelle abstraite de spécialistes ? Non, car pour Midal, s'il existe aujourd'hui un malentendu autour de la méditation, c'est dans l'antiquité grecque qu'il est né, quand les épicuriens (*cf.* p. 20) et les stoïciens* ont conçu la philosophie comme un travail sur soi. « Ils ont réduit la philosophie à la *praxis* et la *praxis* au *pharmacon*, le "médicament", assure-t-il, or la *praxis*-méditation ne peut pas être comprise comme une manière de se calmer, d'atteindre cet état d'ataraxie* que recherchaient par exemple les épicuriens. Elle ne vise pas au contrôle de soi, ou à trouver la paix dans son jardin. » Et le maître de s'emporter : « Je ne veux pas de cette méditation qu'on nous vend partout pour être plus cool, participer à la destruction de la nature, et réduire tous les êtres humains à un pur stock. » Pourquoi, dès lors, ne pas choisir un autre mot que « méditation » ? « Non, c'est un mot formidable. La méditation cartésienne* et la méditation bouddhique sont toutes deux des expériences humaines fondamentales, non conceptuelles. Je préfère cent fois méditation à "pleine conscience", une mauvaise traduction de l'anglais *mindfulness*, "pleine attention", qui n'est pas synonyme de *consciousness*. »

Gardien du temple intransigeant, Fabrice Midal ? Il tempère : « Je ne lance pas d'anathèmes. » Pour preuve, les auteurs de la collection qu'il dirige chez Belfond : Jack Kornfield (*Bouddha, mode d'emploi*, 2011), qui se présente comme un moine du courant *vipassanâ*, la prêtresse grand-public Sharon Salzberg (*Apprentissage de la méditation*, 2013) ou encore Chade-Meng Tan, le M. Méditation de Google (*cf.* p. 84). Il comprend même le fait qu'un médecin, comme Christophe André*, utilise la méditation pour soigner la dépression. « Chacun son métier, conclut-il. Tout le monde ne peut pas être radical comme moi. » La méditation n'est-elle pas aussi une question de posture ? ● **Jérémy André**

« Je ne veux pas de cette méditation qu'on nous vend partout pour être plus cool... »

Tous droits réservés à l'éditeur